

# Otras cosas que usted puede hacer

## Artículos para los niños

La mayoría de los productos hechos para los niños en Estados Unidos no tienen plomo. Tenga mucho cuidado con los productos fabricados en otros países, tales como las crayolas de colores, calcomanías en los juguetes, ya que pueden tener el plomo oculto.



## Tierra

Busque áreas de juego infantiles que no se encuentren cerca de alguna casa vieja que tenga paredes con pintura desprendida, de una calle con mucho tráfico, de una fábrica o de un taller mecánico.



Cubra la tierra alrededor de su casa con plantas, rocas o pavimento.

## Dulces

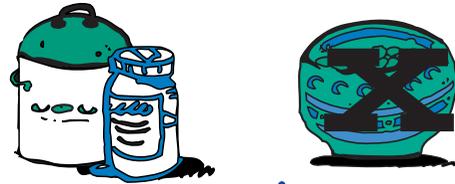
Los dulces de otros países pueden tener plomo en los dulces y envolturas.



No deje que sus niños manipulen o que se metan a la boca estas envolturas o que coman demasiados dulces de este tipo.

## Remedios caseros

El azarcón, la greta u otros polvos pueden contener plomo. Solamente déle a sus niños medicinas recetadas y autorizadas por su médico.



## Alfarería

No use platos pintados brillantemente o alfarería hecha a mano para cocinar o guardar alimentos.

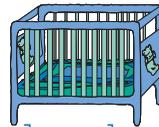
Use platos y vasos de vidrio o plástico. Las ollas de hierro o metal son seguras de usar. Los utensilios de cocina, hechos en Estados Unidos, generalmente son seguros de utilizar, siempre y cuando no sean tan viejos.

La pintura vieja de las paredes que se está desprendiendo, descascarando o haciéndose polvo.



Use cinta aislante o papel adhesivo para cubrir la pintura vieja que se está desprendiendo o descascarando.

Mantenga a sus niños alejados de la pintura vieja.



Use agua para limpiar en lugar de barrer en seco. Use frecuentemente un trapeador o un trapo húmedo para los pisos y para los antepaños de las ventanas.



## Algunos Niños durante el embarazo están en riesgo

Las madres embarazadas pueden pasar el plomo a sus bebés o también cuando les dan pecho.



Las mujeres que están embarazadas o que están dando pecho podrían tener plomo en sus cuerpos, por lo que necesitan hablar con sus médicos para obtener un exámen de sangre sobre el plomo.

Para más información, llame a la **Línea de Información para la Prevención del Envenenamiento por Plomo en los Niños.**

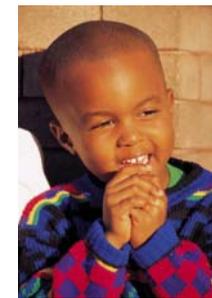
**(619) 515-6694**

Condado de San Diego  
Agencia de Servicios Humanos Y Salud  
PO Box 85222, P577  
San Diego, CA 92186-5222



Condado de San Diego  
Agencia de Servicios Humanos Y  
de Salud

Prevención del Envenenamiento por  
Plomo en los Niños



## PASOS FACILES

para Proteger a  
Sus Niños

del  
Envenenamiento  
por Plomo

## Pasos Fáciles para proteger a sus niños del envenenamiento por plomo

**El plomo es un metal. Se encuentra alrededor de nosotros.**

El plomo se encuentra:

- En la pintura de las casas construídas antes de 1978, especialmente en casas construídas antes de 1960.
- En el suelo, donde el escape de la gasolina con plomo se ha depositado.
- En muchas cosas que utilizamos en nuestros hogares.

**El plomo hace daño a los niños pequeños.**

El plomo puede causar:

- Enfermedades serias.
- Problemas del aprendizaje en la escuela.

Aunque no podemos evitar el contacto con el plomo, hay algunos pasos fáciles que se pueden tomar para proteger a sus niños del envenenamiento por plomo.

Lave las manos de sus niños antes de cada comida y después de jugar.



El polvo del plomo que se encuentra en el piso o en la tierra puede ensuciar los juguetes, las mamilas y las manos.

Cuando los niños pequeños se llevan las manos a la boca, también llevan a la boca polvo que puede contener plomo.

- Lave las manos de los niños antes de cada comida y después de jugar. Esto ayudará a mantener el plomo fuera de las bocas de los niños.
- Lave todas las cosas que puedan ir a la boca. Lávelas diariamente y cada vez que se caigan al suelo.
- Trate de evitar que sus niños se chupen los dedos. Deles los chupones limpios.

Aliméntelos con comidas saludables ricas en hierro, calcio y vitamina C.



Las comidas que tienen calcio, hierro y vitamina C ayudan a proteger a sus niños del envenenamiento por plomo. Comidas bajas en grasa también ayudan a proteger contra el envenenamiento por plomo.

### Ejemplos de algunas comidas saludables

Comidas ricas en calcio: leche, yogurt, queso y el tofu.

Comidas ricas en hierro: carnes con poca grasa, pescado, cereales fortificados con hierro, huevos y frijoles.

Comidas con vitamina C: verduras de hojas verdes, frutas y jugos.

Comidas bajas en grasas: frutas, verduras, pastas, arroz, pan, leche y queso bajo en grasa, frijoles y carnes con poca grasa.

Vea al reverso de esta página otras formas para cuidar a sus niños del envenenamiento por plomo.

Lleve a su niño a que le hagan exámenes de sangre sobre el plomo.



Los niños pueden estar envenenados con plomo y no se les nota o no tienen ningún síntoma. La única manera de saber es haciéndoles un examen de la sangre.

Cada niño debe de recibir un examen de sangre a un año y dos años de edad y más adelante repetirlo, si es necesario.

Llame al médico de su niño o a la clínica para preguntar sobre los exámenes de sangre para el diagnóstico del plomo.

Los niños con Medi-Cal y de bajos ingresos pueden tener un examen médico/dental gratis, incluyendo un examen de sangre sobre el plomo.

Para información, llame al CHDP\*

1 (800) 675-2229

\*Programa de Salud Infantil y Prevención de Incapacidad.